

УДК 159.9

Орловська І. - ст. гр. БП-31

*Тернопільський державний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **САМОВИХОВАННЯ – ПОКАЗНИК ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ**

Науковий керівник: к. психол. н., доцент Періг І.М.

Життєвий шлях особистості сповнений складними та суперечливими питаннями, вирішення яких потребує стійкості, витримки (толерантності), емоційної зрілості, раціонального підходу. Ці якості розвиваються в тривалому процесі онтогенезу людини, завдяки внутрішній роботі над собою, тобто самовихованню.

Самовиховання – це свідомо діяльність, спрямована на найбільш повну реалізацію людиною себе як особистості. Ґрунтуючись на активізації механізмів саморегуляції, самовиховання передбачає наявність чітко усвідомлених цілей, ідеалів, особистісного смислу. Самовиховання – відносно пізнє набуття онтогенезу, пов'язане з певним рівнем самосвідомості, критичного мислення, вдатності і готовності до самовизначення, самовираження, саморозкриття і самовдосконалення. Сприятливим періодом для формування самовиховання є підлітковий вік.

“З чого і коли починати самовиховання? – запитує В.Сухомлинський. – “Перемогти самого себе – найважча перемога”, - говорить давня мудрість. З цього і починається пізнання самого себе, починається самовиховання. Починати вчити людину самоорганізації, уміння, якщо це потрібно, “примусити себе” треба в дитинстві і раньому отроцтві, від 7 до 10-11 років. Якщо цей період пропущено, неминуче постає проблема перевиховання”.

Вирішальним мотивом самовдосконалення людської особистості є її ідеал. Підкреслюючи важливість ідеалу у самовихованні, В.Сухомлинський вважав, що “самопізнання, самоствердження немислимі без ідеалу, без взірця, який хвилює, захоплює, дивує, надихає дитину, підлітка, юнака, дівчину”. Могутнім стимулом самовиховання людини є також почуття власної гідності, поваги до самого себе, бажання сьогодні стати кращим, ніж був учора. Ефективним засобом самовиховання В.Сухомлинський вважає працю. Тільки напруження фізичних і духовних сил, тільки подолання труднощів, тільки радість досягнення мети в праці відкриває людині очі на себе.

Складові самоусвідомлення людини: самопізнання (пізнавальна складова), самостварення (емоційно-оцінювальна складова), саморегуляція (дієво-вольова і регулятивна складові).

Самопізнання – відкриття себе, виявлення передусім свої позитивних якостей і можливостей і тих задатків, які потім шляхом самовиховання людина зможе перетворити в здібності, а талант в стійку рису характеру. Методами самопізнання є самоспостереження, самокритика, самоаналіз.

Самооцінка – оцінка особистості самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Належачи до ядра особистості, самооцінка є важливим регулятором її поведінки.

Саморегуляція – цілеспрямоване функціонування живих систем різних рівнів організації і складності. Прийоми саморегуляції: самопідбадьорення, самопереконавання, самонаказ, самонавіювання (аутосугестія).